

Adeline Nalzaro

Méditations au fil de ma **GROSSESSE**



Avec la participation
des Petites Sœurs des Maternités Catholiques

MAME



MAME

Direction : Guillaume Arnaud
Direction éditoriale : Sophie Cluzel
Direction artistique : Armelle Riva
Direction de fabrication : Thierry Dubus

Édition : Anne-Sophie Pigeau
Conception graphique : Thérèse Jauze
Fabrication : Marie Guibert
Mise en pages : Astrid Payet

Illustration de couverture : Isabelle Monnerot-Dumaine
Illustrations intérieures : Pauline Albrieux

Relecture scientifique : Soeur Marie-Élisabeth et Soeur Marie-Laetitia,
Petites Sœurs des Maternités Catholiques

© Mame, Paris, 2020.
www.mameeditions.com

ISBN : 978-2-7289-2797-5
MDS : MM27975

Tous droits réservés pour tous pays.

Adeline Nalzaro

Méditations *au fil de ma* **GROSSESSE**



Avec la participation
des Petites Sœurs des Maternités Catholiques

MAME

Sommaire



Préface	6
Premier mois	9
Deuxième mois	19
Troisième mois	29
Quatrième mois	41
Cinquième mois	51
Sixième mois	63
Septième mois	73
Huitième mois	83
Neuvième mois	93
Naissance	107
Prières pour diverses circonstances	111
Nos idées de prénoms	127

Préface



« *C'est toi qui as créé mes reins,
qui m'as tissé dans le sein de ma mère.
Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis :
étonnantes sont tes œuvres, toute mon âme le sait.* »

Psaume 138, 13-14

Chère maman,

Vous attendez un enfant. Événement inoui qui s'accomplit en vous, espéré ou inattendu, cadeau de la vie dans tous les cas. Voilà le miracle de l'amour : vous et son papa devenez procréateurs. Vous participez à la puissance créatrice de Dieu ! Vous donnez la vie à un être unique au monde, pour lequel Dieu crée en même temps une âme spirituelle. Ainsi, vous pouvez partager la joie même de Dieu lorsqu'il a créé l'être humain.

Cet enfant que vous portez, Dieu l'aime d'un amour éternel. Il l'a aimé le premier, avant même qu'il soit conçu, avant même que vous appreniez son existence. Depuis toujours, Dieu l'attendait. C'est qu'il avait hâte de pouvoir déverser en lui son amour infini ! Il l'a créé à son image et à sa ressemblance, par amour et pour aimer. Il l'a choisi pour devenir son fils en Jésus son Fils unique.

La grossesse entraîne des transformations physiques, psychiques et spirituelles. Elle est une joie mais parfois aussi une épreuve. Des sentiments opposés peuvent coexister en vous : joie, inquiétude... Elle s'accompagne d'une kyrielle d'examens médicaux plus ou moins anxiogènes qui étouffent quelquefois la joie pure de l'attente. Il y a aussi toute la préparation matérielle de l'arrivée du bébé.

Dans cette course effrénée, prenez avec ce livre le temps de vous poser pour contempler le mystère du commencement de la vie. Au fil des pages, semaine après semaine, découvrez la merveilleuse complexité du développement de votre enfant.

Vous trouverez des explications médicales, une parole de Dieu à méditer, une idée pour vivre la semaine en cours. Vous vivrez cet itinéraire spirituel accompagnée par un saint ou un témoin de la foi. Enfin, il vous sera proposé un texte pour parler à votre bébé ou avec Dieu.

Que ce cheminement soit pour vous un vrai pèlerinage aux sources de la Vie. Qu'il s'épanouisse en contemplation devant le chef-d'œuvre de la vie qui se réalise en vous sans bruit, et que vous puissiez rendre grâce à Dieu de qui vient toute vie.

Prenez le temps de vous arrêter pour savourer la présence de votre enfant en vous. Osez le dialogue avec lui. Qu'il est grand, ce petit être qui se façonne délicatement en votre sein !

Parlez également avec Celui de qui il vient et qui vous l'a confié. Lui aussi vit en vous, invisible et silencieux. N'hésitez pas à le remercier pour ce don de la vie, à l'interroger devant ce mystère qui s'accomplice en vous, à lui exposer vos craintes, vos inquiétudes.

N'ayez pas peur de laisser éclater votre joie ! Vraie joie, intime, profonde, joie d'une nouvelle vie, venue de vous et de Dieu tout à la fois, quel mystère ! N'ayez pas peur de cultiver en vous un esprit contemplatif et un esprit d'action de grâces pour la beauté et la bonté de Dieu.

Bonne contemplation, dans l'attente du jour de la rencontre !

Sœur Marie-Élisabeth
(Petite Sœur des Maternités Catholiques)

Premier mois



« Dieu créa l'homme à son image. »

Genèse 1, 27

Semaine 1

SEMAINE 3 D'AMÉNORRHÉE

Peut-être avez-vous l'intuition, la certitude ou un grand espoir qu'il se passe quelque chose à l'intérieur de vous. Lorsque l'heureux spermatozoïde parvient à percer la membrane externe de l'ovule, le miracle de la vie s'opère. Apparaît en un instant une combinaison unique de gènes qui n'a encore jamais existé sur la Terre. Personne ne sait pour l'heure si un bébé est là, mais s'il est là, Dieu contemple ce petit être qui se tisse et dont les cellules se multiplient. Votre corps se transforme profondément, bien que discrètement, pour accueillir un être nouveau.

UNE PAROLE À MÉDITER



*Seigneur mon Dieu, tu es mon espérance,
mon appui dès ma jeunesse.
Toi, mon soutien dès avant ma naissance,
tu m'as choisi dès le ventre de ma mère ;
tu seras ma louange toujours !*

Psaume 70, 5-6



Une idée pour ma semaine

Me mettre sous la protection de la Vierge Marie :

« Marie, ma mère du ciel, je te confie tout mon être,

ma vie et celle que je porte peut-être.

Si un petit bébé est là, protège-nous,

place-nous sous ton manteau de tendresse. »



« Tout enfant est dans le cœur
de Dieu, depuis toujours,
et au moment où il est conçu,
se réalise l'éternel rêve du Créateur. »

Pape François



Seigneur,
toi seul sais si je porte la vie en moi.
Si un tout petit bébé est là,
je voudrais l'accueillir avec tout mon être
et me préparer au bouleversement
que sa toute petite vie va déclencher
dans mon corps, mon cœur et mon esprit.
Je désire déjà le déposer entre tes mains.
Que mon corps puisse le protéger et l'accueillir.
Que mon âme puisse le bénir et l'aimer tel qu'il est.
Que mon esprit prenne soin de lui
et soit déjà présent à sa toute petite vie.



Semaine 2

SEMAINE 4 D'AMÉNORRHÉE

Après quelques jours de voyage, ça y est, la petite grappe de cellules est arrivée sur les parois de l'utérus et mesure 0,2 millimètre. Elle qui flottait librement s'appose puis s'implante dans la muqueuse utérine. C'est dans ce nid douillet qu'elle se développera pendant neuf mois. Les cellules de cette petite grappe vont se différencier : les unes se regroupent au centre pour former un petit être, les autres s'assemblent à la périphérie pour constituer le placenta.

À ce stade, Dieu seul sait ce qui se passe en vous et tout reste caché au reste du monde. La Vie commence d'une manière bien mystérieuse...

UNE PAROLE À MÉDITER



*Seigneur, mes os n'étaient pas cachés pour toi
quand j'étais façonné dans le secret,
modelé aux entrailles de la terre.
J'étais encore inachevé, tu me voyais.*

Psaume 138 (139), 15-16



Une idée pour ma semaine

Programmer un temps de prière pour un cœur
à cœur avec Dieu. Lui confier tout mon être
et la présence possible de ce tout-petit.



« Chaque événement de notre vie est destiné par Dieu
à éveiller en nous un acte de foi
et à s'achever en prière et contemplation. »

Henri Le Saux



Seigneur,
je m'impatiente de savoir
si je porte la vie.
Le temps est comme suspendu.
Tout t'appartient.
Je découvre que je n'ai pas
la maîtrise de ce qui se passe.
Quelle confiance en la vie il me faut avoir,
pour vivre et laisser vivre ce tout-petit, s'il est là !
Si c'est le cas, Seigneur,
je te remercie d'être au plus près de lui.
Que ta main continue de façonne cet enfant.
Ton amour me rassure et m'accompagne
dans ce temps mystérieux.
Donne-moi la grâce de vivre cette attente
dans la confiance et la paix.



Semaine 3

SEMAINE 5 D'AMÉNORRHÉE

V

os règles ne sont pas au rendez-vous, alors vous vous empresez d'acheter un test de grossesse et... c'est confirmé, vous êtes enceinte ! Cette grande nouvelle provoque un chamboulement émotionnel, amplifié par la hausse des hormones. Vous pouvez ressentir de l'irritabilité, de la fatigue... et des nausées !

Votre tout-petit, lui, est entré dans une phase de croissance extraordinaire. À trois semaines de vie *in utero*, il mesure à peu près 1,5 millimètre. Sa tête se dessine et son cœur commence doucement à battre. Il reçoit l'oxygène et les nutriments dont il a besoin par la paroi de l'utérus.

UNE PAROLE À MÉDITER



*Marie dit alors : « Mon âme exalte le Seigneur,
Exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ! [...]
Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom ! »*

Luc 1, 46.47.49

Une idée pour ma semaine



Trouver un beau carnet pour noter mes impressions,
ce que je ressens. Je peux l'utiliser aussi après
la naissance pour continuer à noter ce que je veux
garder dans ma mémoire et dans mon cœur.



« Le secret du bonheur est de vivre instant après instant et de remercier le Seigneur de tout ce qu'il nous donne, jour après jour, dans sa grande bonté. »

Sainte Jeanne Beretta Molla



Mon tout-petit, avec Papa,
nous savons enfin que tu es là, dans mon ventre.
Je te dis ma joie de t'accueillir,
toi qui es si petit et bien présent à ce qui se passe.
Quel mystère, cela me dépasse !
Je suis ta « maison » et nous allons cohabiter
neuf mois ensemble.
Quelle aventure pour nous deux !
Je suis soulevée par des élans de joie,
de fierté, de confiance
et aussi parfois par des doutes, des peurs
et des interrogations.

Jedépose tout cela entre tes mains, Seigneur.
Je sais que tu es là.
Je te remercie de m'accompagner sur ce chemin
et de faire naître la vie en moi.
J'ai confiance en toi.



Semaine 4

SEMAINE 6 D'AMÉNORRHÉE

L'utérus a la taille d'une grosse figue et l'embryon mesure 5 millimètres. Le petit corps de bébé se modifie profondément. Beaucoup de ses organes se tissent : les oreilles, les yeux, la langue, les bras et les jambes. Apparaissent l'appareil digestif, le système pulmonaire et la colonne vertébrale. Les reins se développent. La circulation sanguine se met en place. Le placenta et le cordon ombilical apportent tout ce qu'il faut à votre petit, qui flotte au milieu de la cavité amniotique.

Prenez soin de votre alimentation, limitez votre consommation de théine et de caféine, et veillez à éliminer l'alcool et le tabac ainsi que les produits laitiers non pasteurisés, les protéines animales crues ou peu cuites et les fruits et légumes frais non lavés.

UNE PAROLE À MÉDITER



*Tes mains m'ont façonné, créé, de toutes pièces [...]
De peau et de chair tu m'as vêtu, d'os et de nerfs tu m'as tissé.
Tu m'as donné vie et amour,
veillant sur mon souffle avec sollicitude.*

Job 10, 8.11-12

Une idée pour ma semaine



Demander à saint Joseph de me guider
dans le choix d'une maternité et de professionnels
qui accompagneront ma grossesse en respectant
mes désirs et mes convictions.



« Pour celui qui aime Dieu,
la vie, sa vie [...] devient une aventure divine
dans laquelle pas un instant ne passe
sans qu'il ait à s'étonner de quelque chose de nouveau. »

Chiara Lubich



Mon tout-petit,
quelle merveille devant mes yeux,
ou plutôt, en mon ventre !
Je peine à imaginer le tourbillon de vie
qu'il y a en moi, en toi,
tellement cela va vite.
Je te dis déjà mon amour
et le soin que je veux prendre à t'accueillir.
La main du Seigneur est à l'œuvre,
il fait de toi une créature nouvelle,
unique et irremplaçable.
Tu es un cadeau précieux
que le Seigneur nous confie,
à nous tes parents.
Je me réjouis de qui tu es.



Deuxième mois



*« Le Seigneur m'a façonné
dès le sein de ma mère. »*

Isaïe 49, 5

Semaine 5

SEMAINE 7 D'AMÉNORRHÉE

Votre petit trésor fait maintenant la taille d'un pépin de pomme. Grâce au cordon ombilical, l'oxygène, le sang et les nutriments circulent dans tout son corps. Son petit cœur bat et peut être perçu à l'échographie comme un point lumineux qui scintille.

En ce début de grossesse, bien des femmes se sentent bouleversées par ce petit être qui vient. À cela s'ajoutent les hormones qui continuent d'augmenter et qui provoquent souvent une hypersensibilité et des sautes d'humeur. Vous connaîtrez peut-être des ballonnements, de la fatigue, de la constipation, des crampes, de l'hyper-salivation, des troubles du sommeil et de terribles nausées. Courage ! Ces désagréments seront vite oubliés.

UNE PAROLE À MÉDITER



*Ne crains pas, car je t'ai racheté,
je t'ai appelé par ton nom : tu es à moi.
Quand tu traverseras les eaux, je serai avec toi,
les fleuves ne te submergeront pas.*

Isaïe 43, 1-2



Une idée pour ma semaine

Prier l'ange gardien de mon bébé, le mien et celui du papa.

Prier le saint patron des femmes enceintes, saint Gérard

Majella. Qu'ils nous protègent et nous gardent dans la paix.



« L'essence la plus profonde de l'amour,
c'est le don total de soi. »

Sainte Thérèse-Bénédicte de la Croix (Edith Stein)



Mon tout-petit,
Tu vis en moi et je vis tout autour de toi.
Tu devines sûrement
beaucoup de choses par tes sens.

Je ne te connais pas encore vraiment
et toi, tu me connais déjà un peu.
Mes émotions te traversent
et te disent qui je suis.
Elles peuvent peut-être t'impressionner parfois.
Si elles sont difficiles,
sois sûr qu'elles n'enlèvent pas
l'amour que j'ai pour toi.
Je suis là et je t'aime.

Siegeur,
je te confie toutes les femmes qui portent un bébé,
particulièrement celles pour qui cela est difficile.



Semaine 6

SEMAINE 8 D'AMÉNORRHÉE

Votre petit mesure environ 1,5 centimètre. Il fait ses premiers mouvements. Ses bras et ses jambes s'allongent de jour en jour. Les organes du ventre commencent à se former ainsi que les voies nerveuses. Ses doigts se dessinent, tout comme son visage. La langue, les narines et la bouche apparaissent. Son cerveau est en plein développement et, autour de la moelle épinière, les vertèbres se mettent en place.

L'hormone de grossesse (bêta-hCG) atteint son taux maximum dans votre sang ; si parfois vous ne vous reconnaissiez plus, c'est normal ! Rassurez-vous, à partir de la huitième semaine, le taux de cette hormone diminuera progressivement, entraînant la fin de certains maux de grossesse tels que les nausées et la fatigue.

UNE PAROLE À MÉDITER



*Réjouissez-vous parce que vos noms
se trouvent inscrits dans les cieux.*

Luc 10, 20



*Une idée pour
ma semaine*

Demander à l'Esprit Saint

de nous inspirer un prénom pour notre enfant.

Une prière à la fin de ce livre peut nous y aider.



« La vie est le plus grand présent de Dieu aux êtres humains. »

Sainte Mère Teresa



Mon tout-petit,
je te sais bien vivant en moi,
même si je ne ressens pas encore
tes petits mouvements dans mon corps.
Ces temps-ci, je traverse tant de bouleversements
qu'il m'est parfois difficile de penser à toi.
Ce que je vis monopolise toute mon attention
et mon énergie.
Et je t'avoue que, parfois, c'est difficile.
Je tâche de ne pas t'oublier
et de prendre soin de moi
pour toi, mon trésor.
Aux heures d'épreuve,
que le Seigneur me donne sa force
et sa grâce pour patienter,
persévirer et rester présente
à ta toute petite vie.



Semaine 7

SEMAINE 9 D'AMÉNORRHÉE

La taille de l'embryon est celle d'un haricot rouge. Il est capable de faire des petits bonds et de se retourner. Il a les mains posées sur son ventre et ses jambes sont pliées. Son appareil digestif est en place et son cerveau formé. Les dents et le palais commencent à se développer, les oreilles continuent leur croissance. Apparaît le cou qui sépare la tête de son petit corps. La peau du fœtus est toute fine et ses veines sont bien visibles.

Prenez soin de vous et particulièrement de votre alimentation qui agit directement sur le développement de bébé. Pensez aux compléments alimentaires si vous en avez besoin. La naturopathie peut être d'une grande aide pour apaiser les maux de grossesse.

UNE PAROLE À MÉDITER



*Une femme peut-elle oublier son nourrisson,
ne plus avoir de tendresse pour le fils de ses entrailles ?
Même si elle l'oubliait, moi, je ne t'oublierai pas.
Car je t'ai gravée sur les paumes de mes mains.*

Isaïe 49, 15-16



Une idée pour ma semaine

Appeler une amie, une sœur, une mère pour lui confier ce que je vis. C'est souvent à cette période de la grossesse qu'on a le plus besoin de soutien.



« Ne mesure pas ta joie
au bien-être de ton corps. »

Madeleine Delbré



Mon tout-petit,
je t'imagine nageant à ton aise
dans ta piscine privée.
Tu fais tes premiers bonds.
Tout ce qui t'attend dehors
reste caché à tes yeux,
alors tu ressens, tu ressens beaucoup :
l'atmosphère dans laquelle nous vivons,
nos joies et nos craintes,
nos moments de solitude
et notre confiance aussi.

Sache que tu es aimé.
Reçois notre amour et celui de Dieu,
qui est de toujours et pour toujours.
Ton Père céleste ne te quitte pas des yeux
et il t'aime.



Semaine 8

SEMAINE 10 D'AMÉNORRHÉE

L'embryon mesure presque 3 centimètres et pèse environ 3 grammes. Il saute comme jamais. Son cœur bat deux fois plus vite que le vôtre et, telle une petite pompe, il active les échanges entre le placenta et le cordon ombilical.

En huit semaines de vie, tous les organes de ce minuscule être humain sont ébauchés. Les prochains mois de grossesse vont parfaire l'œuvre gigantesque qui vient de s'accomplir. Votre ventre peut commencer à s'arrondir si ce bébé n'est pas votre premier. Votre taux d'hormone bêta-hGC commence enfin à diminuer.

UNE PAROLE À MÉDITER



*C'est moi, le Seigneur ton Dieu, qui saisit ta main droite,
et qui te dis : « Ne crains pas, moi, je viens à ton aide. »*

Isaïe 41, 13



Une idée pour ma semaine

Prendre un temps en couple, sans téléphone ou autre distraction, pour exprimer et écouter ce que nous vivons chacun (émotions, craintes, questions...) ; cela peut se faire sous forme de lettres que nous nous écrirons l'un à l'autre et qui, une fois échangées, susciteront un dialogue.



« C'est l'amour seul qui m'attire,
c'est l'abandon seul qui me guide. »

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus



Petit trésor,
Nous voulons te dire que nous t'aimons
et que nous t'attendons avec espérance.
Tu es le fruit de notre amour.
Nous souhaitons pour ta venue
que nos deux coeurs soient bien unis
afin que tu grandisses dans la joie de cette unité,
dans la joie de te savoir aimé.

Tu sais, c'est un sacré apprentissage d'aimer.
Nous recommençons chaque jour
et grâce à nos faiblesses, nous apprenons le pardon,
qui nous donne des ailes pour continuer.
Dieu est là avec nous sur ce chemin
et il nous fait le don de l'humilité
pour avancer à deux dans l'amour.
Sois béni, petit trésor !





VOUS ATTENDEZ UN ENFANT ! ÉVÉNEMENT INOUÏ QUI S'ACCOMPLIT EN VOUS, ESPÉRÉ OU INATTENDU.

Avec ce livre, prenez le temps de vous poser pour contempler le mystère du commencement de la vie. Au fil des pages, vous découvrirez la merveilleuse complexité du développement de votre enfant. Chaque semaine, des explications médicales, une parole biblique à méditer, une idée pratique et une citation d'un saint ou d'un témoin de la foi vous accompagneront. Un texte vous sera proposé pour parler à votre bébé ou à Dieu, en toute simplicité. Des prières pour diverses circonstances sont également disponibles à la fin du livre.

*Qu'il est grand, ce petit être qui se façonne
délicatement en votre sein !*

*Qu'il est proche de vous,
Celui de qui il vient et qui vous l'a confié.
Bonne contemplation, dans l'attente du jour de la rencontre !*



12,90 € France TTC
www.mameeditions.com



9782728927975